

Dag 17

SLAAPSUPPLEMENTEN

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je
wat voede je en wat deed je?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

Dag 21

TRAUMA EN SLAAP

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je
wat voede je en wat deed je?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

Signalen van (complex) trauma

Wat herken jij?

Complex trauma ontstaat meestal door langdurige, herhaalde ervaringen van onveiligheid (vooral in de kindertijd) en heeft diepe invloed op hoe je denkt, voelt, en reageert op de wereld. Vaak zonder dat je je daar bewust van bent.

Mogelijke signalen:

Mentaal & emotioneel

Altijd 'aan' staan, moeite met ontspannen
Snel overprikkeld of gespannen, ook bij kleine triggers
Moeite met vertrouwen of grenzen stellen
Diep geworteld gevoel van "ik ben niet goed genoeg"
Angst om afgewezen, verlaten of niet gezien te worden
Schuldgevoelens of schaamte zonder duidelijke reden
Emotionele afvlakking (alsof je niet écht voelt)
Zwarte-wit denken of gevoel van machteloosheid
Herhalende (negatieve) gedachten of herinneringen
Zelfafwijzing of zelfkritiek als automatisme

Fysiek

Chronische vermoeidheid of onverklaarbare pijntjes
Regelmatig hoofdpijn, darmklachten of gespannen spieren
Slaapproblemen (niet kunnen inslapen / doorslapen / onrustige dromen)
Vaak 'afwezig' zijn of in gedachten verdwalen
Verdoofd gevoel in je lijf of delen van je lichaam niet goed voelen
Hyperalertheid (altijd scannen of alles oké is)
Regelmatig in conflict met je eigen lichaam (bijv. moeite met eten, spanning rond ademhaling)

Signalen van freeze

Wat herken jij?

Signalen van de Freeze-respons

Dit is de meest onzichtbare vorm van stressrespons. Je gaat niet in de vecht- of vluchtstand, maar je systeem bevriest. Je blijft functioneren, maar bent afgesneden van gevoel en beweging.

Typische kenmerken:

Gevoel van verlamming, geen energie om iets te doen

Je weet wat je zou moeten doen, maar je komt niet in beweging

Je voelt weinig of niets, alsof je 'leeg' of 'vlak' bent

Dissociatie: wegdrijven in gedachten, dromerig, afwezig

Niet kunnen kiezen of beslissen

'Vastzitten' in oude gewoonten of patronen

Niet kunnen huilen of emoties uiten, zelfs als je dat wilt

Je leeft alsof je 'achter glas' staat — wel aanwezig, maar niet echt hier

Moeite met herinneren wat je voelt of ervaart

Je voelt je veilig in het niet-voelen (want voelen is onveilig geworden)

✨ **Waarom dit belangrijk is om te weten**

Veel mensen met complexe trauma's of een freeze-respons denken dat ze 'lui zijn', of 'te gevoelig', of dat er niets aan de hand is want ze functioneren toch gewoon.

Maar dit zijn overlevingsmechanismen. Geen persoonlijkheidsfouten.